

【平成27年度 特別研究】

(1) ジュニアスリートのための栄養教育プログラムの開発と検証

栄養学科 吉岡美子

背景

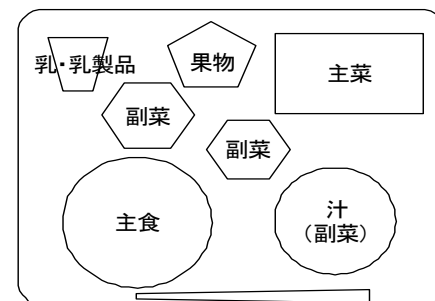
オリンピックなど世界で活躍するトップアスリートの輩出を目指すエリート選手育成事業が全国各地で展開されている。ジュニア期の選手にとって食事の構成、食事量は運動量に見合った十分な摂取状況とは言い難い状況にあることを踏まえ、自己管理能力につながる支援方法を検討することが必要となる。

目的

実際の摂取量について把握し、これまで実施していた教育プログラムの検証とジュニア期向けの効果的な栄養教育プログラムの開発を行い、食の知識と実践能力を育成するための方策を検討する。また、全国に広がるトップ選手育成事業の栄養教育担当者のための食育プログラムを構築するための基礎資料を得ることも目的とする。

研究内容・方法

- 調査対象者: タレント発掘・参加キッズ(H27小学6年生)とその保護者
A県(指導回数年間2回程度)17名、B県(指導回数年間6回程度)35名、
C県(指導回数年間3回程度+食事日誌)18名・
- 調査内容: 自記式質問紙調査(キッズのみの食知識と食習慣・生活習慣)、
3日間の食物摂取状況調査(秤量法・写真記録)および活動状況調査、
身体状況調査3県の状況を比較する横断的研究とした。



スポーツ選手の食事の形

研究成果

食知識調査において「スポーツ選手の食事の形」は理解していても摂取源となる食品については理解していないことが確認された。知識が定着するためには頻回の指導や日誌等の繰り返しの支援が必要であることが示され、実施県の事情によるが継続した支援の必要性がある。近年、ジュニアアスリートの小食が懸念されているが、本調査では大きな不足はみられなかった。運動量に見合った必要量をバランスよく摂取できるように、今後も効果的な指導について検討・評価することが必要である。